



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Primer Grado**

## **Presentación**

En las presentes fichas didácticas encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de septiembre. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión y las orientaciones didácticas y las sugerencias de evaluación para la integración de otras actividades que promuevan el logro de la intención pedagógica.



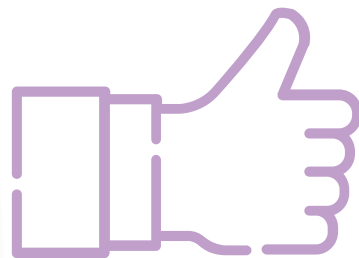
# UNIDAD DIDÁCTICA:

- Eje: Competencia motriz.
- Componente pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad.
- Aprendizaje esperado: Explora la combinación de los patrones básicos de movimiento en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.



## Recomendaciones Generales

Considera las siguientes orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación que te proponemos para el diseño o adecuación de otras actividades motrices de acuerdo a las características de tu contexto, materiales e intereses de tus alumnos, que favorezcan el logro de la intención pedagógica planteada para todas las sesiones.



En la presente unidad didáctica abordaremos situaciones lúdicas que canalicen la puesta en marcha de dos o más patrones básicos de movimiento, así como utilizar objetos que promuevan la exploración y el reconocimiento de sus posibilidades de movimiento.



## **Mi cuerpo en movimiento**

**Intención didáctica de la Unidad:**

**Que el alumno identifique las acciones motrices y ponga a prueba distintos patrones de movimiento de manera simultanea**

**¡Para Iniciar!**



**Actividades de inicio que recupera aprendizajes previos**

**Preguntar lo siguiente:  
Enuncia y realizar todas las maneras que conozcas cómo puedes desplazarte.**

**¿Sabes lanzar y atrapar una pelota en movimiento?, ¿de qué otra manera lo puedes realizar?**

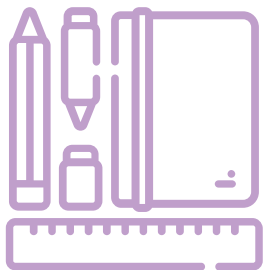


## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

Que el alumno explore diferentes acciones motrices a través de la representación de un cuento motor.



## ¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 1. Cuento Motor : El Mago Pincelín



# Sesión 1: Cuento Motor “El Mago Pincelín”

## Organización:

**Espacio:** Dentro de la casa, sin obstáculos para realizar la actividad.

En esta actividad podrán participar todos los miembros de la familia, se escogerá un narrador del cuento y los demás serán los participantes del mismo.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Cuento motor  
Música

¡A Trabajar!



- Descripción de la actividad:

La actividad iniciará cuando el narrador del cuento:

“El Mago Pincelín” empiece la lectura, dando énfasis a las acciones motrices (en el texto se encuentran en **negritas** y subrayadas) para que los participantes las realicen usando su imaginación.

## Cuento Motor: “El Mago Pincelín”

Había una vez un mago llamado Pincelín, que le encantaba recibir visitas en su casa, él vive en lo alto de una montaña, en un enorme castillo y para llegar a su castillo hay que subir muchísimas escaleras, pero muchas, muchas de verdad.

Cuando los niños querían ir a verlo a su casa para que les enseñara sus trucos, primero tenían que caminar 20 pasos de frente y 10 pasos hacia atrás, después tenían que realizar tres giros.

Ya que llegaban a las escaleras mágicas subían tres escalones (los niños simulan subirlas), Pero cuando las subían allí sólo había unas estatuas señalando las siguientes escaleras (quietos como estatuas)

Después tenían que subir 4 escaleras, pero cuando llegaban arriba, todo estaba lleno de chapulines que, saltando y saltando les llevaban hasta las siguientes 5 escaleras.

pero allí sólo había un río, que tenían que atravesar saltando entre piedritas mágicas y así llegaban hasta las últimas 6 escaleras, y cuando las subían todo estaba lleno de túneles que tenían de pasar arrastrándose pecho tierra si querían ver la entrada del enorme castillo.

Tan alta, tan alta estaba la colina en la que vivía el Mago Pincelín, que cuando los niños llegaban hasta la puerta de su castillo, estaban ya tan cansados que cuando entraban se quedaban dormiditos en el suelo y no podían jugar con él.

Así que el Mago Pincelín, cansado de no poder jugar con nadie y de no poder mostrar sus fabulosos trucos de magia a los niños, decidió dormirse también.

Después cuando todos se despertaron los invito a bajar de su colina y visitar la ciudad musical, pero no crean que tuvieron que bajar todas esas escaleras, el mago les puso polvitos mágicos y bajaron volando como aves.

2



## Cuento Motor: “El Mago Pincelín”

Al llegar a la Ciudad Musical no encontraron a nadie y caminaron despacio a la escuela, pero allí no había nadie, ni siquiera estaban las puertas abiertas, y siguieron caminando más rápido y llegaron hasta un parque, pero lo columpios estaban vacíos, tampoco había nadie.

Así que siguieron caminando muy lento y llegaron hasta la biblioteca, ahí tuvieron que entrar gateando, porque era una biblioteca muy chiquita, pero allí tampoco había nadie.

Pero cuando salieron de la biblioteca se empezó a escuchar una música muy bajita (ponemos música y poco a poco aumentamos el volumen) no sabían de dónde provenía ese sonido, así que empezaron a caminar de puntitas y la música se empezó a oír más fuerte, empezaron a saltar para ver de dónde venía la música y cuándo encontraron de dónde venía la música, se pusieron a bailar, a saltar y girar al ritmo de la música.

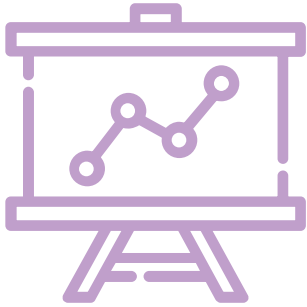
Estaban muy contentos de encontrar a todos los habitantes de la ciudad.

Ya era tarde y los niños tenían que regresar a casa, el Mago Pincelín no dudó ni un instante e hizo un truco fenomenal, cogió su varita mágica y cada vez que decía las palabras “La magia de Pincelín acaba de llegar” y movía su varita mágica, todos los niños y niñas empezaban a correr en todas las direcciones, hasta que decía las palabras mágicas “La magia de Pincelín se va a acabar” y entonces todos los niños y niñas se quedaban sentados.

De esta manera todos llegaron muy contentos a casa y se fueron a descansar (se acuestan y se duermen) felices de acompañar al Mago Pincelín en una aventura por la ciudad musical. Y colorín, colorado este cuento se ha acabado.



## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Dialogar sobre la actividad realizada;

Te desplazaste de diferentes maneras, ¿cuáles?

¿Cuál te agrado más?

## Orientaciones didácticas:

Cuentos motores

Tareas motrices que permitan  
combinar  
patrones de movimiento

## Sugerencias de Evaluación:

Explora formas de movimiento, de  
manera individual y grupal

Testimonios sobre la actividad y las  
acciones que realizaron, cuáles  
fueron de mayor interés y porqué.

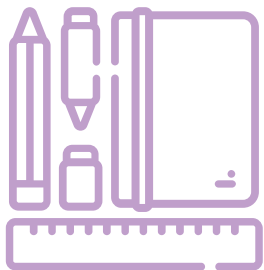


## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno manipule y explore libremente objetos realizando diferentes movimientos”



## ¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 2. Mi pelota y yo





## Sesión 2: “Mi pelota y yo”

### Organización:

Espacio libre de obstáculos: Dentro de casa o en el jardín.

Un miembro de la familia que dirija esta actividad

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Una pelota por participante de plástico o elaboradas con calcetines o con papel periódico.  
Sillas.

¡A Trabajar!



- **Descripción de la actividad:**

Conducir la pelota: con el empeine, con el interior del pie.

Realizarlo con: el pie izquierdo, la mano derecha, la mano izquierda, la cabeza.

Mantener la pelota en el aire tocándola sólo con la mano derecha sin desplazarse.

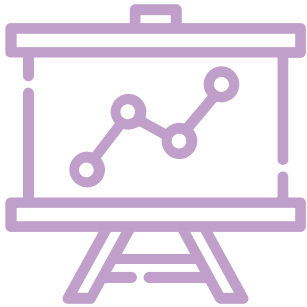
Mantenerla en el aire con: la mano izquierda, utilizando las dos manos de forma alternativa.

Mantenerla en el aire tocándola sólo con: el pie derecho, el pie izquierdo, los muslos, la cabeza.

Tocar la pelota con cualquier parte del cuerpo, desplazándose por todo el espacio.

Al final de la actividad ayudar a recoger el material.

## Productos/ Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Terminar el ejercicio en silencio durante un minuto en diferentes posiciones: de pie, de rodillas, en cuclillas, sentados, acostados. Redactar en un cuaderno que movimiento realizado con la pelota se facilitó más y por qué.

## Orientaciones didácticas:

Realizar actividades de manipulación con diferentes objetos

Tareas motrices que permitan combinar patrones de movimiento

## Sugerencias de Evaluación:

Testimonios sobre la actividad y las acciones que realizaron, cuáles fueron de mayor interés y porqué.

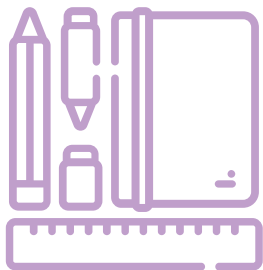


## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

Que el alumno realice dos o más acciones motrices a través de un juego motor



## ¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 3. Puntería y lanzamiento de objetos a un cubo o balde



## Sesión 3: Puntería y lanzamiento de objetos a un cubo o balde

### Organización:

Espacio interior o exterior de la casa sin obstáculos.

Se juega por parejas.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Balde o cubo de plástico.

Pelotas de plástico o calcetines en forma de pelota.

Objetos pequeños de plástico que puedan ser lanzados

¡A Trabajar!



- **Descripción de la actividad:**

Uno de los dos amarra a su espalda un cubo o balde, canasta, etc. El otro jugador debe lanzarle objetos para introducirlos en el balde.

Deben estar muy coordinados para atrapar la mayor cantidad posible de objetos lanzados. Los objetos estarán regados o ubicados por toda el área de juego, ya sea en el piso o en estanterías, mesas, etc. por lo que los jugadores y sus compañeros deben moverse por todo el espacio.

## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

En tu cuaderno de notas escribe ¿qué fue más fácil para ti, lanzar la pelota al balde parado o corriendo? y ¿porqué?



## Orientaciones didácticas:

Realizar actividades de manipulación con diferentes objetos.

Tareas motrices que permitan combinar patrones de movimiento.

## Sugerencias de Evaluación:

Explora formas de movimiento, de manera individual y grupal.

Reconoce las diferencias al efectuar y combinar diferentes patrones de movimiento.



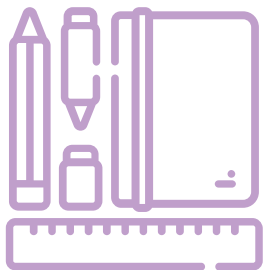
# ¿Qué queremos lograr?

# ¿Qué temas conoceremos?

## Sesión 4.

### Intención Pedagógica:

Que el alumno realice diferentes acciones motrices de manera colaborativa.



- Sesión 4. Pásala-pásala



## Sesión 4: Pásala-pásala

### Organización:

Espacio de la casa libre de obstáculos.

Esta actividad se realiza por parejas.

Elige al director del juego que les apoyará dando las indicaciones.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Pelotas

Una pared de la casa libre de objetos.

¡A Trabajar!



- **Descripción de la actividad:**

Por parejas con una pelota, pasársela con la mano.

Pasarla en diferentes posiciones estáticas: de pie, sentados, de rodillas, en cuclillas, de espaldas, en equilibrio sobre un pie.

Pasarla de diferentes formas: con bote, rodando, en parábola, con el pie.

Aumentar progresivamente la distancia. Pasar desplazándose: caminando, saltando, corriendo.

Pasar la pelota con: el pie, la cabeza, la rodilla.

Continúa en la siguiente página

¡A Trabajar!



Por parejas frente a frente y sujetando una pelota con el pecho, moverse por todo el espacio intentando que la pelota no se caiga.

Sujetar la pelota: con la cabeza, a la altura del estómago, con la espalda.

Por parejas frente a frente con una pelota, uno la lanza rodando con la mano y el compañero salta por encima de ella a pies juntos y luego corre a recogerla para lanzar él

Saltar: con el pie derecho, con el izquierdo.

Continúa en la siguiente página

**¡A Trabajar!**



Dejar que la pelota pase entre las piernas.  
Pasar la pelota con el pie.

Por parejas con una pelota frente a una pared, el primero lanza la pelota contra la pared y la salta después de que de un bote.

El compañero la recoge tras el salto y repite el ejercicio.

Saltarla: después de dos botes, sin que toque el suelo, pasando por encima sólo la pierna derecha, pasando por encima sólo la pierna izquierda.

## Productos/ Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Si la actividad te agrado, te invitamos a que realicen en familia el juego de la papa caliente y observes tú habilidad para lanzar y atrapar.

## Orientaciones didácticas:

Realizar actividades de manipulación con objetos que incluyan desplazamientos con intensidad o direccionalidad.

Tareas motrices que permitan combinar patrones de movimiento.

## Sugerencias de Evaluación:

Explora formas de movimiento, de manera individual y grupal.

Realizar el juego de la papa caliente.



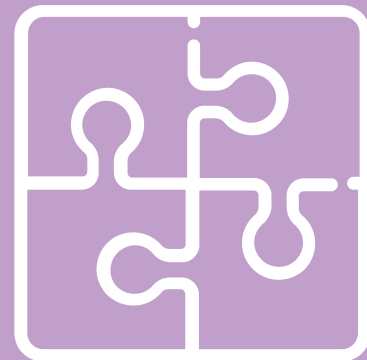


# ANEXOS:

## Glosario:

- *Educación Física. Educación básica  
Plan y programas de estudio, orientaciones  
didácticas y sugerencias de evaluación.*

[https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica\\_Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf)





Educación

